

## Agenda

ab 10. Januar 2014	Starke Stimme - Souveräner Auftritt	S. 1
8. Februar 2014	Gesangsworkshop für Anfänger und Fortgeschrittene	S. 1
ab 27. Februar 2014	Ich habe etwas zu sagen	S. 1
15. März 2014	Brush-up: Auffrischen und Vertiefen	S. 2
Der Fachbeitrag Nr. 21: <b>Ueli Kilchhofer: Aus dem Kreuz wird eine Kugel</b>		S. 3

## Infos zu den einzelnen Veranstaltungen

### Starke Stimme - Souveräner Auftritt

Überzeugen Sie mit einer wohlklingenden Stimme, mit natürlicher Präsenz und Ausstrahlung bei Ihrem nächsten Referat oder Vortrag.

Lernen Sie mit einfachen, alltagstauglichen Mitteln, wie Sie Ihre stimmliche Präsenz und Ausstrahlung verbessern, wie Sie Ihr Sprechen partnerbezogen und lebendig gestalten können und wie Ihre Stimme spielend leicht an Volumen gewinnt. Die Übungen basieren auf den Grundlagen der AAP.

Leitung: Zita Zimmermann

Ort: Zürich

Daten und Zeit Abendkurs: Freitag, 10. Januar 2014 - 14. Februar 2014, jeweils 18:00 - 19:30

Datum und Zeit Tagesseminar: Freitag, 7. März 2014, 09:00 - 17:00

Anmeldung und weitere Informationen: [stimme@zitazimmermann.ch](mailto:stimme@zitazimmermann.ch) oder [www.zitazimmermann.ch](http://www.zitazimmermann.ch)

### Gesangsworkshop für Anfänger und Fortgeschrittene

Dieser Gesangsworkshop ist sowohl für Anfänger geeignet, die neugierig aufs Singen sind und ihre Singstimme entdecken wollen, als auch für Fortgeschrittene, die ihre Kenntnisse und Erfahrungen erweitern wollen. Auf dem Programm steht eine ganzheitliche Stimmbildung basierend auf Übungen der AAP, Körperarbeit und Singen von Circle Songs und einfachen Jazz-Blues-Improvisationen.

Leitung: Zita Zimmermann, Eliane Amherd (New York)

Ort: Zürich

Daten und Zeit: Samstag, 8. Februar 2014, 13:30 - 17:30

Anmeldung und weitere Informationen: [stimme@zitazimmermann.ch](mailto:stimme@zitazimmermann.ch) oder [www.zitazimmermann.ch](http://www.zitazimmermann.ch)

### Ich habe etwas zu sagen

Sprechen ist Alltag, Sprechen ist Gewohnheit, Sprechen lässt sich auch verbessern. Ob im Dialog mit einem Partner oder vor Publikum, die Aspekte der Sprechqualität sind immer dieselben. Mit guter Körperhaltung, richtigem Atmen und geweiteter Stimme trainieren wir die persönliche Wirkung.

Leitung: Ueli Kilchhofer

Ort: Bildungszentrum Oda Soziales Bern

Daten und Zeit: 2-Tages-Seminar, Donnerstag 27. Februar und 20. März, jeweils 09:00 - 17:00

Weitere Informationen: <http://www.oda-soziales-bern.ch/weiterbildung/kurs/34/>

Anmeldung: Organisation der Arbeitswelt Soziales Kanton Bern, 031 332 80 16, [info@oda-soziales-bern.ch](mailto:info@oda-soziales-bern.ch)



## **Brush-up: Auffrischen und Vertiefen**

Eine der besten Möglichkeiten eine starke Stimme zu entwickeln und den produktiven Umgang mit Lampenfieber zu lernen, ist Routine! In diesen 3 Stunden vertiefen wir Bekanntes und arbeiten an Texten. Es besteht die Möglichkeit Präsentationen vor Gleichgesinnten zu halten. Mit vielen professionellen Tipps und Feedback. Wenig Theorie – viel Praxis!

Leitung: Zita Zimmermann

Ort: Zürich

Datum und Zeit: Samstag, 15. März 2014, 10:00 - 13:00

Anmeldung und weitere Informationen: [stimme@zitazimmermann.ch](mailto:stimme@zitazimmermann.ch) oder [www.zitazimmermann.ch](http://www.zitazimmermann.ch)

Fachbeitrag Nr. 21 auf der nächsten Seite

Ueli Kilchofer

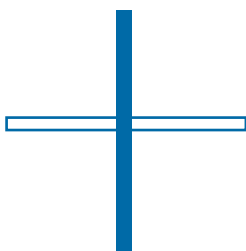
## Aus dem Kreuz wird eine Kugel

„Die Rednerin war sehr einnehmend und hat ihren Standpunkt klar dargelegt.“ Wenn die Zuhörer nach einer Rede so von uns sprechen, dann haben wir einen guten Job gemacht. Wir haben die Vertikale und die Horizontale mit unserem Inhalt und unserer Präsenz hörbar gemacht. Vertikale? Horizontale? Physiologisch lassen sich diese beiden Begriffe aus meiner Sicht nicht restlos befriedigend mit dem Sprechverhalten verbinden, psychologisch dagegen schon. Die Vorstellung und das Bewusstsein der vertikalen und horizontalen Ausrichtung beim Sprechen können die Befindlichkeit und das Sprechverhalten spezifisch und hörbar beeinflussen.

### Die Vertikale

Der Körper ist unser Instrument beim Sprechen und beim Singen, von Kopf bis Fuss oder, häufig effektiver, von Fuss bis Kopf. Mit einer aufgerichteten, eutonon Haltung vertreten wir unseren Standpunkt. Wir stehen ein für unseren Inhalt. Im Wort „überzeugen“ steckt der Zeuge. Als Zeuge treten wir vor den Richter – und nicht selten erleben wir das Publikum als zahlreiche Zuhörer, die über uns richten. Als Zeuge stehen wir ein für unsere Aussage, als Rednerin vertreten wir mit sicherem Tritt unsere Meinung. Die Vertikale wird hörbar, wenn unsere Stimme stabil und geerdet klingt und gut „im Körper sitzt“. Die Atmung ist dabei so gezügelt, dass sich alle ausströmende Luft in Klang verwandelt.

### Eine Übung für die Vertikale

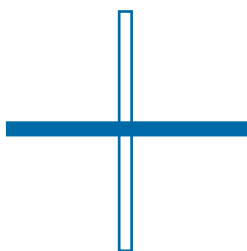


Wir stellen uns vor, auf einem gut federnden Trampolin zu stehen. Während wir leicht wippen, sprechen wir ein langes „oh“. Dabei stellen wir fest, dass sich der Laut verändert, sobald wir auf dem imaginären Trampolin abstossen. Nun stellen wir uns vor, dass wir uns 3 x wippend einem Hindernis nähern, das wir überspringen wollen. Das „oh“ erklingt durchgehend während dem Wippen und dem Sprung. Als Vergleich dazu hören wir, wie unser „oh“ klingt, wenn wir uns vorstellen, dass unsere Stimme nur im Hals erklingt. Dann wechseln wir ab, zuerst Stimme im Hals, dann Stimme vom Trampolin, usw. Die Qualität der Stimme beim Absprung vom Trampolin ist die Qualität der Vertikalen: durchlässig von unten bis oben. So wie wir mit dem „oh“ über das Hindernis springen, sprechen wir mit dem Schwung der ersten Silbe eine ganze Sprechportion.

### Die Horizontale

Wenn wir zu einem Publikum sprechen, müssen wir den Raum füllen. Wir sollen uns ausbreiten, wir sollen einnehmend sein, Raum und Menschen einnehmen. Das Publikum erwartet von uns eine dominante Präsenz. Es schätzt durchaus, wenn wir als Mensch dastehen, der nicht bloss einen Standpunkt vertreten will, sondern diesen Standpunkt auch noch jemandem mitteilen will. Es macht einen Unterschied, ob wir mit der Haltung „Seht her, ich habe eine eigene Meinung“ oder mit der Haltung „Ich will, dass Sie meinen Standpunkt nachvollziehen können“ sprechen. Wer ein Mitteilungsbedürfnis hat, wird sich nicht damit begnügen, als Redner bewundert zu werden. Und wer kein Mitteilungsbedürfnis hat, soll doch bitte den Platz auf der Bühne ändern überlassen. Wir wollen rüber kommen und dazu müssen wir raumeinnehmend sein. Wenn wir den äusseren Raum füllen, erweitern wir gleichzeitig unsere inneren Räume. Der Rachenraum weitet sich, der Brustkorb bleibt trotz Ausatmung in einer gedehnten Spannung. Innen und aussen verhalten sich zueinander wie das Huhn und das Ei.

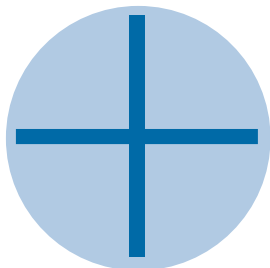
### Die Übung für die Horizontale



Wir stellen uns vor, als Zirkusdirektor mitten in der Manege zu stehen. Wir sprechen zu den Leuten unmittelbar rechts neben dem Eingang. Auf der Höhe des Brustbeines stellen wir uns einen Lautsprecher vor, der zu diesen Leuten spricht. Langsam drehen wir uns im Uhrzeigersinn und wenden uns den daneben sitzenden Leuten zu. Aber selbstverständlich wollen wir den Kontakt zu den zuerst angesprochenen nicht abbrechen. Deshalb installieren wir unmittelbar links neben dem ersten Lautsprecher einen zweiten. Wenn wir uns nun im Uhrzeigersinn weiter drehen, sprechen wir immer mehr Leute an und

brauchen dazu auch immer mehr Lautsprecher. Wenn wir schliesslich beim Publikum links neben dem Eingang angekommen sind, haben wir rund um unseren Brustkorb einen ganzen Kreis von Lautsprechern. Wir erklingen nach vorn, nach links, nach rechts und nach hinten gleichzeitig. Unsere Stimme erleben wir im ganzen Brustkorb und in einem erweiterten Rachenraum.

### Auf dem Weg zur Kugel



Die vertikale Achse und der horizontale Kreis bilden die Basis zur Kugel. Für viele Menschen ist es hilfreich, sich als erklingende Kugel vorzustellen. Wenn dabei die Vertikale ca. 20 cm unter den Füßen schon beginnt und ca. 20 cm oberhalb des Scheitels endet, wird die Kugel noch grösser, die Stimme noch einnehmender, wir haben uns in alle Richtungen ausgeweitet.

Horst Coblenzer schreibt in seinem Buch „Erfolgreich Sprechen“ vom raumgreifenden Sprechen. „Es liegt nahe, dass unsere Bezeichnungen Aura, Ausstrahlung oder Persönlichkeit auch das umschreiben, was durchklingt (per-sonare!) und dann im Hörer Resonanz auslöst, wenn wir erfolgreich sprechen.“ (S. 46)

Und so kommen wir zur Frage: Ist Ausstrahlung lernbar? Ich verzichte darauf, an dieser Stelle meine persönliche Antwort zu nennen. Es dürfte wohl klar sein, wie ich dazu stehe.

*Ueli Kilchhofer ist Psychologe, Trainer, Dozent und Chorleiter. Er arbeitet vorwiegend in der Erwachsenenbildung an Fachhochschulen und in der betrieblichen Weiterbildung mit dem Schwerpunkt angewandte Kommunikation. Seit 2002 AAP-Trainer. Präsident STAAP seit 2003 und noch bis Januar 2014.*